***Конспект по формированию основ здорового образа жизни у детей***

***средней группы***

**Тема: «Витамины и полезные продукты»**

Задачи: познакомить детей с основными витаминами «А», «В», «С», «D» и их значении для здоровья человека, дать детям представление о полезных продуктах, воспитывать у детей сознательное отношение к выбору продуктов питания, умение анализировать свой выбор.

**Ход занятия.**

*В гости к ребятам приходит Буратино.*

- Дети, сегодня мы с вами отправляемся в удивительное путешествие по моей книге «Азбука здоровья». Буратино открывает страницу. На ней изображены продукты питания.

Буратино: Я знаю, это еда. Я очень люблю конфеты, торт, пирожные, лимонад, мороженное.

Воспитатель: Дети, правильно ли поступает Буратино, когда ест все эти сладости?

Воспитатель: От правильного питания во многом зависит здоровье человека. Буратино: А разве бывает еда правильная и неправильная?

Воспитатель: Есть такая профессия - повар. Это человек, который всё знает о еде, как нужно питаться. А помогает ему в этом светофор питания.

**Игра «Светофор питания».**

*(взрослый читает слова и выставляет картинки)*

Вот горит ЗЕЛЁНЫЙ СВЕТ,

Получаем на обед помидоры и капусту

Лук и перец очень вкусный

Рыбу свежую и мясо

И подсолнечное масло.

Фрукты, ягоды, салат-

Все полезно для ребят.

ЖЕЛТЫЙ СВЕТ - это продукты,

Но не овощи и фрукты,

Сыр, сметана и творог,

Глазированный сырок.

Привезли издалека

Три бидона молока.

Это все полезно очень.

Ешьте через день по очереди.

Тот, кто хочет толстым стать,

**Конспект по формированию основ здорового образа жизни у**

**детей средней группы**

**Тема: «Гигиена - залог здоровья»**

Задачи: формировать ценностные ориентации ЗОЖ, осознанные навыки соблюдения правил личной гигиены, воспитывать опрятность, аккуратность.

Воспитатель: Доброе утро, ребята! Я рада вас всех снова видеть и мне очень интересно узнать, как у вас дела...

Коммуникативная игра «Скажи и покажи»

Как живёшь? Вот так! (показать большой палец)

Как плывёшь? Вот так! (имитация плаванья)

Как идёшь? Вот так! (ходьба на месте)

В дань глядишь? Вот так! (приставить ладонь ко лбу)

Машешь в след. Вот так! (махать кистью руки)

Как шалишь? Вот так! (ударить кулачками по надутым щекам)

Как любишь? Вот так! (дети обнимают друг друга)

**Воспитатель:** Ребята! Давайте с вами представим, что сейчас сильный мороз и вам очень холодно. Покажите мне пожалуйста, как вам холодно (дети показывают)

А теперь представьте, что подул сильный ветер. Мы ёжимся от ветра, поднимаем воротник. Покажите, как вы защищаетесь от ветра (дети показывают)

Ой, кажется, пошёл дождь. Мы не хотим, чтобы он нас намочил. Покажите, как вы раскрываете зонтики, надеваете капюшон (дети показывают)

А что нас защищает от мороза, ветра, дождя, холода?

Дети: Одежда!

**Воспитатель:** Правильно ребята. А что ещё защищает нас от мороза, холода, жары? (дети затрудняются ответить) Наша кожа. Когда нам холодно, кожа выделяет жир - согревает нас, а когда жарко, выделяет пот - охлаждает. Видите, ребята, какая заботливая у нас кожа. Давайте погладим её и скажем: «Спасибо тебе, кожа, за то, что ты защищаешь наш организм».

Потрогайте свои щёчки, ручки. Какие они на ощупь? (дети отвечают)

Да, ребята, кожа кажется гладкой. Может быть, вы что-то видите на ней? Давайте возьмём лупы и рассмотрим свою кожу. Что вы видите? (дети отвечают)

На коже есть маленькие дырочки. Это поры. Они то закрываются, то открываются. Поры помогают нашей коже дышать. А если наша кожа покроется потом или жиром, она станет липкой и на ней легко задержится пыль и грязь. Это хорошо или плохо? (дети отвечают)

Дети, а что может появиться на грязной коже? (дети предполагают варианты ответов) Да, могут появиться микробы - маленькие живые существа, которые нельзя увидеть даже с помощью лупы, только специальным прибором – микроскопом (воспитатель показывает изображения микробов)

Вот так выглядят микробы под микроскопом. Они живут на грязной коже,

***Конспект по формированию основ здорового образа жизни у детей***

***средней группы***

***Тема: «Держи осанку»***

Задачи: познакомить детей с позвоночником и его функциями; развивать практические умения проверки всей осанки в специально оборудованном месте, учить сравнивать свою осанку с изображениями на рисунках, элементарно объяснять, почему у человека должна быть хорошая осанка; воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

**Ход занятия.**

Воспитатель: Ребята, сегодня у нас необычное занятие. Мы отправимся в гости к веселому клоуну Клёпе. Ну что, идем?

(ходьба по корригирующей дорожке).

Воспитатель: Ребята, вот мы с вами и пришли.

Выходит Клёпа, здоровается с детьми. (Клёпа идет неуклюже, спина сгорблена, плечи опущены, вид больного человека).

Клёпа: Здравствуйте, детишки, девчонки и мальчишки, меня зовут Клёпа. Воспитатель: Здравствуй, Клёпа! Что с тобой? Почему у тебя такое плохое настроение?

Клёпа: Я не знаю, что со мной! У меня очень болит спина!

Воспитатель: Ребята, по-моему, мы должны Клёпе помочь!

(выставляется макет позвоночника)

Воспитатель: Как вы думаете, что это?

Дети: Это позвоночник.

Воспитатель: Скажите мне, пожалуйста, какой он?

Дети: Красивый, ровный, правильный.

Воспитатель: На что похож этот позвоночник?

Дети: На карандаш, столбик, палочку и т.д.

Воспитатель: Ребята, а если мы будем ходить так же, как Клёпа, то наш позвоночник будет каким?

Дети: Кривой, неровный, неправильный, согнутый, некрасивый!

(ребята показывают, каким будет позвоночник).

Воспитатель: На что теперь похож позвоночник?

Дети: На крючок, ручку от зонтика, на согнутый пальчик и т.д.

Воспитатель: А теперь садитесь поудобнее, я расскажу вам сказку.

- В некотором царстве, в некотором государстве жили-были две очень знатные семьи. Одна семья - горбунов - была очень гордой. Они так и говорили про себя; «Мы самые знатные, мы самые богатые, мы самые красивые. У нас круглые спины, а голова всегда смотрит вниз - мы всё видим, что лежит на земле» (показать иллюстрацию). А семья стойкого оловянного солдатика была очень скромной. Отец всегда говорил сыну:

**Конспект занятия по формированию основ здорового образа жизни в средней группе**

**Тема: «Изучаем свой организм»**

Задачи: формировать у воспитанников элементарные представления о том, как устроен человеческий организм. Рассказать о роли органов чувств, воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

**Ход занятия:**

(В группу к детям вместе с воспитателем приходит Буратино с книгой в руках. Дети узнают гостя.)

Воспитатель: Доброе утро - солнцу и птицам.

Доброе утро - улыбчивым лицам.

И каждый становится добрым, доверчивым,

Доброе утро длится до вечера.

Давайте, ребята, поприветствуем друг друга, для этого мы будем по кругу передавать мяч с наилучшими пожеланиями друг другу

(Высказывания детей)

Воспитатель: Дети, Буратино очень хотел с вами познакомиться, поэтому пришёл вместе со мной. Папа Карло подарил ему книгу, но как она называется, он не знает, потому что он ещё не ходит в школу и не умеет читать.

(дети помогают Буратино прочитать название: «Азбука здоровья»)

Буратино: Я хочу показать вам, какие красивые картинки есть у меня в азбуке. Только я не понимаю, что они означают. Может, вы мне поможете? (Буратино открывает первую страницу книги, на которой изображены органы чувств)

Дети: 3десь нарисованы нос, уши, язык, глаза и кожа. Все это называется органы чувств.

Воспитатель: Они живые, всё чувствуют и передают свои ощущения в мозг. Все они нужны человеку. И о них нужно заботиться.

Давайте, дети, представим себя одним из органов чувств и расскажем, что они чувствуют (участвуют 5 детей, они рассказывают о своих ощущениях и показывают мимикой)

1-й ребёнок: Я – уши. Я слышу, как поют птицы, как разговаривают люди, кто- то смеётся, кто-то плачет. Вчера я плохо слышал, о чём говорили люди, потому что меня не помыли, в меня что-то засунули, в ветреную погоду не надели шапку.

2-й ребёнок: Я - глаза. Мне всё видно: как светит солнце, когда темнеет и день заканчивается. Я вижу дорогу под ногами. Но недавно мне стало плохо видно, потому что мой хозяин меня не помыл, лёжа читал книгу, долго смотрел телевизор и совсем не отходил от компьютера. А ещё он совсем не любит морковь. Что же меня ждёт впереди?

Воспитатель: А давайте, ребята, сделаем специальную гимнастику для наших глаз, чтобы наши глазки всегда были зоркими и здоровыми.

**Гимнастика для глаз «Буратино»**

3-й ребёнок: Я - нос. Я чувствую, когда вкусно пахнет. Я помогаю людям

**Конспект занятия по формированию основ здорового образа жизни**

**у воспитанников средней группы**

**Тема «Как полезны овощи»**

Задачи: Уточнять и расширять представления воспитанников о том, что овощи можно есть в сыром и варёном виде, воспитывать интерес к своему здоровью, желание поддерживать и беречь его, уточнить представления детей о пользе овощей для организма человека. Развивать мелкую моторику, слуховое внимание. Способствовать ощущению приятного тепла, комфорта от расслабленного тела, покоя.

**Ход занятия**

С добрым утром, ребята! Какие вы сегодня все красивые, какие у вас умные глазки! Подумайте, как хорошо, что мы все вместе, мы спокойны, добры, приветливы, ласковы. Я желаю вам здоровья и хорошего настроения!

**Коммуникативная игра «Здравствуйте»**

Здравствуйте, ладошки (Дети вытягивают руки, поворачивая

ладошками вверх- вниз)

Хлоп-хлоп-хлоп! (хлопают)

Здравствуйте, ножки! (выполняют «пружинку»)

Топ-топ-топ! (топают ногами)

Здравствуйте, щёчки! (гладят ладошками щёки)

Плюх-плюх-плюх! (3 раза слегка хлопают по щекам)

Здравствуйте, губки! (покачивают головой вправо-влево)

Чмок-чмок-чмок! (3 раза чмокают губами)

Здравствуйте, зубки! (качают головой вправо- влево)

Щёлк-щёлк-щёлк! (3 раза щёлкают зубами)

Здравствуй, мой носик! (гладят нос ладонью)

Бип-бип-бип! (3 раза нажимают на нос указательным

пальцем)

Воспитатель: Ребята сегодня мы с вами отправимся к бабушке в деревню, Будем ей помогать убирать урожай в огороде. А дойти к бабушкиному дому можно вот по этой чудесной дорожке...

*(ходьба по коррегирующим дорожкам)*

Как у наших у ребят

Ножки весело стучат

Топ-топ-топ-топ

Ножки весело стучат

Мы на пальчиках пойдём

И на пяточках пойдём

А потом по камушкам...

Воспитатель: Вот мы и пришли. Воздух в деревне чистый, свежий. Как легко здесь дышится ...

I. Все мы медленно подышим

Тишину вокруг услышим.

**Конспект занятия по формированию основ здорового образа**

**жизни в средней группе**

Тема «Нас излечит, исцелит добрый доктор Айболит»

Задачи: продолжать воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровыми, закрепить знания о витаминах, воспитывать уважение к труду врача.

**Ход** занятия

**Воспитатель** (обращается к детям)

-Настал новый день. Я рада видеть вас вместе. Давайте за руки возьмёмся, друг другу улыбнёмся и поприветствуем друг друга:

Что такое «Здравствуйте»?

Лучшее из слов.

Потому что «Здравствуй»

Значит - будь здоров!

Вечером расстались

Встретились с утра

Значит, слово «Здравствуй»

Повторить пора.

Воспитатель: Ребята, у меня для вас сюрприз. Сегодня к вам в гости пришёл доктор Айболит.

(Воспитатель отворачивается и надевает костюм)

Айболит: Всех излечит, исцелит добрый доктор Айболит! Здравствуйте, дети, вы меня узнали? Из какой я сказки? И кто автор этой сказки? Правильно, молодцы.

(обращает внимание на лук в банке)

Какой чудесный лук у вас вырос! А вы его пробовали?

(дети отвечают)

А вы знаете, чем он полезен для вашего здоровья?

**Дети:** В нём есть витамины.

Айболит: А где ещё живут витамины?

Дети: В овощах, фруктах.

Айболит: Правильно. Витамины нужны всем. Человек - сложный живой организм, и витамины помогают внутренним органам работать: сердцу - перекачивать кровь, лёгким - дышать, желудку - перерабатывать пищу .Как выглядит человек, в организме которого достаточно витаминов?

Дети: Сильным, здоровым, выносливым, большим...

Айболит: Подумайте, что ещё нужно организму человека кроме витаминов? Дети: Вода, солнечный свет...

Айболит: Правильно. А вы любите солнышко? (дети отвечают)

Солнышко наполняет нас жизненной энергией.

**Массаж «Солнышко»**

**Конспект занятия по формированию основ здорового образа жизни в средней группе**

Тема: «Путешествие в страну Здоровья»

Задачи: воспитывать желание всегда быть здоровым, учить детей заботиться о своём здоровье. Прививать любовь к спорту и физкультурным упражнениям, закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержаться витамины. Развивать образное мышление, общую моторику, закреплять умение детей выполнять пальчиковую гимнастику, дыхательные упражнения, самомассаж.

Ход занятия

(Дети стоят в кругу с воспитателем)

Воспитатель: Настал новый день. Я улыбнулась вам, а вы улыбнитесь друг другу. И подумайте: как хорошо, что мы здесь все вместе. Мы спокойны и добры, приветливы и ласковы. Мы все здоровы. Я приветствую вас словами:

Здравствуй, небо голубое,

Здравствуй, солнце золотое,

Здравствуй, матушка-земля,

Здравствуй, вся моя семья!

- Что мы сегодня пожелаем Кате, Серёже? А что вы хотите пожелать мне*? (Дети высказывают свои пожелания)*А теперь вдохните глубоко и забудьте вчерашнюю обиду, гнев, беспокойство. Я желаю вам хорошего настроения и бережного отношения друг к другу.

Самомассаж лица

Руки растираем и разогреваем (*трут ладошки одна о другую)*

И лицо теплом своим умываем *(гладят лицо ладошками)*

Грабельки сгребают все плохие мысли (*от**середины лба, четырмя пальцами к вискам**обеими руками)*

Ушки растираем вверх и вниз мы быстро (*растирают ушки ладошками*)

Их вперёд сгибаем, тянем вниз за мочки,

А потом уходим пальцами на щёчки *(пальцами стучат по щекам)*

Губки разминаем, чтобы улыбались (надувают щёки)

Как утята к утке, клювики потянем (*оттягивают губы вперёд)*

А потом от носа мы к губам стекаем

И губами вправо-влево поиграем *(указательными пальцами поднимают губы)*

Под губой язык лежит, кулачок в губу стучит.

А потом по шейке ручейки стекают (*поглаживают шею ладошками)*

Воспитатель: Сегодня, ребята, я предлагаю вам отправиться в путешествие. Хотите?

Дети: Да!!!

Воспитатель: За морями, за лесами есть чудесная страна. Страною Здоровья зовётся она. А попасть туда сможет только тот, кто стремится быть здоровым.

**Конспект занятия по формированию основ здорового образа жизни в средней группе**

**«Пусть будут здоровы наши ножки».**

Задачи: развивать у детей умение заботиться о своих ногах, учить отличать правильно сформированную и плоскую стопы на рисунках, воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

**Ход занятия:**

Воспитатель: Ребята, сегодня у нас необычное занятие. Мы отправляемся в гости к веселому клоуну Клепе. Ну что, идем?

Дети: Да!

Как у наших у ребят

Ножки весело стучат

Топ-топ-топ ножки весело стучат.

Мы на пальчиках пойдем,

Мы на пяточках пойдем,

А потом по камешкам.

(ходят разными шагами)

Воспитатель: Ребята вот мы с вами и пришли, (выходит Клепа, здоровается с детьми).

Клепа: Здравствуйте, детишки, девчонки и мальчишки, меня зовут Клепа. Воспитатель: Здравствуй, Клепа! Какое у тебя хорошее настроение.

Клепа: Я хочу показать вам свои удивительные рисунки. Они получились случайно. На днях я нечаянно наступил в краску и оставил свои следы на листе бумаги. Вот они (показывает) Правда, красивые? А у вас такие же?

Воспитатель: Нет, Клепа, у нас совсем другие рисунки! А почему они получились другими, я тебе сейчас расскажу.

*( Воспитатель вывешивает картинки с изображением стопы, здоровой и плоской).*

Воспитатель: Вот так, ребята, выглядит здоровая стопа. А вот так - плоская *(показывает соответствующие картинки)*

Казалось бы, какой пустяк - небольшая ложбинка на ступне. Но она выполняет очень важную роль: уменьшает нагрузку на кости и мышцы ног и всего позвоночника, когда мы бегаем, ходим, прыгаем. А сейчас сравним следы Клепы и наши следы.

**Игровое упражнение «Найди отличие»**

*Воспитатель предлагает детям рассмотреть иллюстрации с изображением здоровой стопы и плоской. Дети находят и называют отличия*

Вопросы:

\*Почему ты решил, что это здоровая стопа?

\*Как ты узнал, что стопа Клепы плоская?

Воспитатель: Отчего же стопа может стать плоской? Оказывается, многое зависит от неправильной обуви!

Клёпа. Ой, правда, правда. Я раньше любил ходить в шлепках. А потом вдруг заметил, что мои ноги стали уставать.

Воспитатель: Клепа, ты просто должен сменить обувь! Так как она должна быть с твердым задником и на небольшом каблучке. Ребята, поможем Клепе подобрать удобную обувь? У нас есть обувная коробка. Там лежит различная обувь. Вот её мы сейчас и разберем

**Игровое упражнение « Подбери правильную обувь»**

*Дети рассматривают обувь, рассказывают, почему она не подойдет для Клепы, находят нужную, объясняют, почему они так решили.*

Клепа примеряет обувь, радуется

Клепа: Мне так удобно! Ребята, а вам нравится?

**Дети:** Да!

Клепа: Мне сразу захотелось отправиться с вами в путь.

Воспитатель: Замечательно! Тогда, мы отправляемся в путь по волшебной дорожке, на очень необычную полянку!

По шершавой, по дорожке

Проходили наши ножки!

**Игровое упражнение «Волшебная дорожка»**

*Дети идут в колонне по одному по разнообразным дорожкам «здоровья», сделанных нетрадиционным способом.*

Воспитатель: А вот и наша полянка! Садитесь на стульчики.

**Игровое упражнение «Цветные кубики»**

Воспитатель: Ребята, перед вами на ковре разбросаны кирпичики мелкого лего и стоят тарелочки. Вы должны пальцами правой ноги собрать в тарелочку - красные кирпичики. Пальцами левой ноги собрать в тарелочку - синие кирпичики.

Воспитатель: Мы волшебные детали собираем, посмотри 1-2-3!

Клёпа. Как здорово у вас получается, мне очень понравилось. Я так ловко ногами собирать конструктор не умею.

Воспитатель. Клёпа, а наши дети и не то умеют.

Рисовать все любят люди.

И мы художниками будем.

Ногой фломастер ты возьми,

И детали обведи.

Клепа: А как это? Мне с этим никогда не справится!

Воспитатель: Сейчас ребята, тебе покажут.

**Игровое упражнение «Умелые ножки»**

*Ход: дети сидят на стульях. Перед ними на полу лежат листы бумаги, на которых разложены кирпичики красного и синего лего.*

Воспитатель: Дети, вставьте, пожалуйста, фломастер между пальцами правой ноги и обведите зеленые детали, а затем вставьте фломастер между пальцами левой ноги и обведите синие детали.

Клёпа. Ребята, какие вы молодцы! Я всегда думал, что рисовать можно только руками, а вы умеете ногами.

Воспитатель. Клёпа, ребята устали пока рисовали, давайте отдохнем немножко. И сделаем упражнения для стоп.

**Упражнения для стоп.**

Наша козочка скакала, *Дети переступают на месте,*

Да ноженьку сломала, *не отрывая носков от пола.*

Правда!

Но скажу тебе по чести: *Поочерёдно вытягивают вперёд*

Ведь нельзя сидеть на месте. *То одну, то другую ногу и*

Правда! *вращают ступнями ног в правую сторону.*

Это всем давно известно *вращают ступнями ног в левую сторону.*

Без игры не интересно.

Трудно!

Наша козочка поплачет. *Поглаживают ноги снизу вверх.*

А поправиться - заскачет.

Чудно!  *Прыжки на месте.*

Клёпа. Молодцы! Какие интересные упражнения вы показали. Я обязательно расскажу о них своим друзьям.

Воспитатель. Клёпа, а хочешь поиграть с нами в игру «Весёлый кубик»? Клёпа. Конечно, хочу, вы меня научите?

**Дети.** Да.

**Игровое упражнение «Веселый кубик»**

Воспитатель: Ребята, садитесь на стульчики, по кругу, вытянув ноги к центру. Перед каждым из вас лежит кирпичик из крупного лего. Нужно поднять его. Захватив между стопами, перенести вправо к ногам соседа. Затем также перенести кирпичик, полученный от соседа слева и т.д. таким образом, кирпичики передвигаются по кругу.

Воспитатель: Максим, покажи Клепе, как нужно брать кубик и передавать его. Клепа, тебе все понятно? Хорошо, а теперь...

Дружно кубики берём,

Кубик, захватив стопами,

И по кругу их несём,

Другу справа отдаем.

Клёпа. Ой, ребята, мне так у вас понравилось! Я узнал, как нужно заботится о своем здоровье! Я всем, всем друзьям расскажу и научу их обязательно. Воспитатель. Ну, вот ребята, наш друг Клепа научился. А чему вы сегодня научились?

Ребенок: Мы научились, как правильно заботится о своих ногах.

Воспитатель: Верно, ребята! Учились сами и научили нашего нового друга Клёпу.

Клепа: А сейчас мне нужно торопиться, чтобы ничего не забыть. До свидания, ребята!

*(Клепа прощается с детьми и уходит).*

Воспитатель: Чтобы пожелать всем здоровья и счастья, мы поиграем ещё в одну игру, которая называется «Руки любви».

**Дидактическое упражнение «Руки любви»**

**Воспитатель:** Погладьте себя по рукам, лицу, груди, ногам. Запомните, что вы чувствуете во время поглаживания.

Затем посмотрите на свои руки и представьте, что это руки не ваши, а того человека, который вас очень любит (мама, папа, дедушка, бабушка). Этими любящими руками снова погладьте себя, обнимите.

А теперь, вспомните если вас кто - то обидел или причинил боль, «Руками любви» ласково и нежно снимите эту боль, обиду, уберите в сторону.

**Конспект занятия по формированию основ здорового образа жизни в средней группе**

«Здоровье в порядке, спасибо зарядке»

Задачи: способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом, закрепить названия некоторых видов спорта.

Ход занятия.

**Воспитатель:** Ребята, я предлагаю вам отправиться сегодня в очень интересное путешествие!

Как весело,

как весело весело

Отправится с друзьями

В загадочное путешествие,

Пойдемте вместе с в нами!

Готовы? Отправляемся! (*звучит музыка)*

**Воспитатель:**

Вот так погода

Ну и погода

Ветер сбивает с ног пешехода

Но пешеход с чемоданчиком черным

Ветру на встречу шагает упорно Что ему холод,

Что ему ветер,

Если распухло горло у Пети

Что ему слякоть

Что ему лужи

Если Андрюше

Становиться хуже

Зной или стужа

День или ночь

Кто же торопиться

Детям помочь?

(Врач)

Правильно, это стихотворение о враче.

-Едва родившись, вы сразу попадаете в добрые руки врача. Каждого новорожденного врач осматривает. И если ребенок слабый и больной его лечат и помогают стать сильным и здоровым.

-Дети, скажите, что на свете всего дороже?

*(Ответы детей)*

-Что такое здоровье?

*(Ответы детей)*

Здоровье - это одна из главных ценностей жизни.

Только ли врач должен заботиться о вашем здоровье?

(*Ответы детей)*

-Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным, бегать, не уставая, кататься на велосипедах, плавать, играть с ребятами во дворе. Не мучаться головными болями, бесконечными насморками. Поэтому каждый должен думать о своем здоровье и не вредить своему организму.

Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым?

**Воспитатель:** Я вам загадаю загадку.

Меня пьют, меня льют,

Всем нужна я, кто я такая? (Вода)

-Для чего нужна вода?

**Дети:** Чтобы мыться, плескаться, умываться. Вода закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывает с неё грязь, пот и болезнетворные микробы.

**Воспитатель:** Как часто надо мыться, умываться?

**Дети:** Умываться надо каждое утро, а мыться - каждую неделю, а еще каждый вечер перед сном.

**Массаж рук и лица «Умывальная песенка»**

**Воспитатель**: А еще человеку необходимо свежий воздух и солнечное тепло.

Послушайте, какое я вспомнила стихотворение про солнце.

Встало утром Солнышко

И гулять отправилось.

И на нашей улице

Все ему понравилось.

Побежало Солнце

Золотой дорожкой

И попало Солнце

Прямо к нам в окошко!

Вместе мы отправились

С Солнцем в детский сад

Приласкало Солнышко

Сразу всех ребят!

Шла у нас до вечера

Дружная игра.

Но сказало Солнышко:

- Мне домой пора!

Завтра утром рано

Вас будить приду –

Снова будем бегать

И гулять в саду!

**Игра «Друзья солнышка - это....»**

Друзья солнышка - все то, что бывает круглым. Кто друг солнышка?

Друзья солнышка - все то, что бывает желтым. Кто друг солнышка?

Друзья солнышка - все то, что греет. Кто друг солнышка?

Друзья солнышка - все то, что светит. Кто друг солнышка?

Так кто же наши друзья?

**Дети:** Солнце, воздух и вода".

*Воспитатель вместе с детьми говорят: "Солнце, воздух и вода - наши лучшие Друзья!"*

Но мы с вами забыли ещё об одном нашем преданном друге - о движении. Может ли быть здоровым человек, который почти все время сидит в кресле или лежит на диване. Что дарит нам движение?

А еще движение - это утренняя зарядка. Давайте подумаем, какую пользу приносит утренняя зарядка?

(*прогоняет сон, дарит бодрое и хорошее настроение, закаляет наше здоровье, активизирует работу всех внутренних органов).*

**Воспитатель:** Сейчас мы сделаем зарядку

Каждый день по утрам делаем зарядку,

Очень нравится нам делать по порядку:

Руки подняли и помахали –

Это деревья в лесу.

Локти согнули, кисти встряхнули –

Ветер сбивает росу.

Плавно руками помашем –

Это к нам птицы летят.

Как они сядут - покажем,

Руки сложили назад.

На лужайке по ромашкам

Жук летал в цветной рубашке:

"Жу-жу-жу, жу-жу-жу –

Я с ромашками дружу.

Плавно на ветру качаюсь,

Вправо-влево наклоняюсь.

Вот здоровья в чем секрет.

Всем друзьям физкульт-привет!"

Движение это - физические упражнения и подвижные игры. Какие физические упражнения вы выполняете на физкультурном занятии.

Вы наверное и игр подвижных много знаете?

**Подвижная игра: «У ребят порядок строгий»**

Движение - это занятие спортом. Какие виды спорта вы знаете? Как называют людей, занимающихся спортом? Спортсмены должны быть какими?...

**Игра «Добавь словечко»**

На лыжах мчится (лыжник)

Работает клюшкой (хоккеист)

Ведет мяч по полю (футболист)

Пляшет на льду (фигурист)

Машет ракеткой (теннисист)

Поднимает штангу (штангист)

Танцует с ленточкой (гимнаст)

**Воспитатель:** Ребята, наше путешествие подошло к концу. Вам понравилось? Сегодня мы поговорили о нашем здоровье, и узнали, что у нас есть право на сохранение и укрепление этого здоровья. И государство обеспечивает то, чтобы дети чувствовали себя нужными в обществе. Для них устраивают корты, футбольные и хоккейные площадки, секции для занятий любимым видом спорта. Потому что занятие спортом укрепляет наш организм.